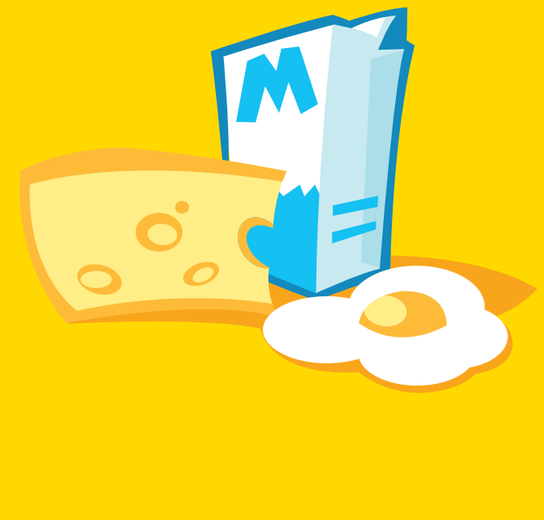
FREIE FAHRT!

„Grüne Lebensmittel“ – sollten bevorzugt werden

- Wasser
- Ungesüßter Kräuter- und Früchtetee
- Selbstgemachte Fruchtschorlen (3 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft)
- Gemüsesäfte
- Schwarz- und Vollkornbrot
- Getreideflocken (Haferflocken)
- (Pell-) Kartoffeln
- (Vollkorn-) Nudeln
- (Vollkorn-) Reis
- Obst
- Gemüse
- Erbsen, Bohnen, Linsen
- Salat
- Tomatenmark



Bewusste Ernährung für gesündere Kinder

Tipps & Tricks für jeden Tag

Tipp 1 **Das richtige Verhältnis der Nährstoffe:**
Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (55 % Kohlenhydrate, 15 % Eiweiß und nicht mehr als 30 % Fett aus vorwiegend pflanzlicher Herkunft)

Tipp 2 **Kinder brauchen viel Flüssigkeit!**
Gewöhnen sie Ihr Kind daran, reichlich und das Richtige zu trinken. Möglichst energiefreie Getränke, am besten Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte. Keine Cola oder Limo!

Tipp 3 **„Kindernahrungsmittel“ halten oft nicht, was sie versprechen:**
Sie täuschen oft nur vor, gesund zu sein und die tägliche Ernährung sinnvoll zu ergänzen. Meist enthalten sie viel zu viel Zucker und Fett.

Tipp 4 **Kontrollierte Ess- und Fernsehzeiten:**
Gewöhnen Sie die Kinder an regelmäßige Esszeiten und vermeiden Sie so unkontrollierte Zwischenmahlzeiten. Das gilt auch für den „Dickmacher“ Fernsehen. Mehr als eine Stunde am Tag ist zu viel.

Tipp 5 **Obst und Gemüse mundgerecht servieren:**
Bereiten Sie den Kindern die gesunden „Snacks“ so auf, dass sie leicht zu essen sind.

Tipp 6 **Vollkornbrot macht fit und länger satt:**
Toasten Sie auch dunkles Brot. Meist schmeckt es dann noch besser.

Tipp 7 **Kinder mit Obst und Gemüse vertraut machen:**
Lassen Sie die Kinder bei der Zubereitung helfen (Obst/Gemüse waschen, schneiden, schälen). Das animiert dazu, das „Selbstgekochte“ auch zu essen.

Tipp 8 **Das Pausenbrot „veredeln“:**
Belegen Sie die Pausenbrote Ihres Kindes zusätzlich mit Tomate, Salat, Gurke o. ä. So wird jedes Schinkenbrot gleich ein bisschen leckerer.

Tipp 9 **Auch Schokolade und Süßigkeiten dürfen sein:**
aber bitte nur ab und zu. So können auch die Kleinsten schnell lernen, dass es sich nicht um einen Ersatz für eine gesunde Mahlzeit handelt, sondern etwas ganz Besonderes ist, an das man nicht so schnell „herankommt“.

Tipp 10 **Bewegung und Sport tun gut, machen Spaß und gute Laune:**
Bei jeder Bewegung verbraucht Ihr Kind Kalorien. Ist der Kalorienverbrauch höher als die Aufnahme, kann das Gewicht gesenkt werden.

Gesund schmeckt gut …

Sollte ein Diabetes mellitus oder eine andere Stoffwechselstörung vorliegen, halten Sie bitte bzgl. der Ernährungsempfehlung Rücksprache mit Ihrem Arzt.

STOPP!

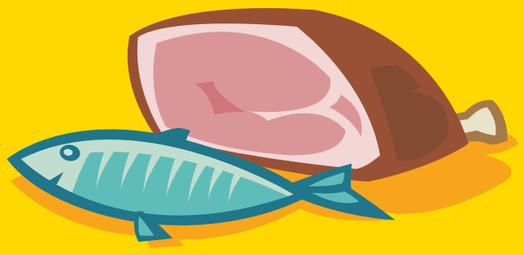
„Rote Lebensmittel“ – bitte nur selten

- Alle zuckerhaltigen „Kinderprodukte“ (z. B. Fruchtjoghurts, Schoko- und Milchriegel)
- Limos, Cola und Eistee
- Bonbons, Süßigkeiten, Eis
- Milchschokolade
- Müsliriegel
- Cornflakes
- Nuss-Nugat-Creme
- Margarine, Butter, Rapsöl
- Pommes Frites, Hamburger, Pizza
- Bratwurst, Brühwurst, Speck
- Fette Wurst (Salami, Leberwurst, Fleischwurst, Streichwurst, Aufschnitt)
- Fetter Käse (> 45 % Fett i. Tr.)
- Fischstäbchen
- Kuchen, Croissants
- Kartoffelchips
- Mayonnaise

ACHTUNG!

„Gelbe Lebensmittel“ – in Maßen gut

- Milch und Milchprodukte (fettarm, 1,5 % Fett)
- Käse bis 45 % Fett i. Tr.
- Fleisch (2–3 x pro Woche)
- Fettarme Wurstsorten (roher, gekochter Schinken)
- Fisch (mind. 1 x pro Woche)
- Eier (max. 1–3 Stück pro Woche)
- Nüsse (max. eine Hand voll pro Woche)
- Weiß- und Toastbrot
- Laugengebäck, Käselaugenbrötchen
- Ketchup
- Marmelade



Eine Initiative der Distrikte 1820 und 1860 in 2005/06

www.gesundekids.de

Mit freundlicher Unterstützung von

novo nordisk®